

Prenesena bol u područje slabina javlja se i kod nekih bolesti unutar trbušne šupljine: urogenitalnih organa, osobito reproduktivnih organa žena (kod nekih redovito tokom ili prije menstrualnog ciklusa), bubrega, tumora, koji mogu biti razvijeni i na kostima kičmenog stuba. Uzrok bola u leđima može biti i manjak tjelesne aktivnosti. Pretjerana tjelesna težina, nepravilna obuća s previsokim potpeticama, ravna stopala, prevelika duševna napetost i hronični stres također mogu uzrokovati bol u donjem dijelu leđa.

### RIZIČNE GRUPE

To su svi ljudi koje rade težak fizički posao ili su u višesatnom nefiziološkom položaju, pretežno sjedeći posao, stariji ljudi kod kojih je došlo do degenerativnih procesa, ljudi sa osteoporozom ili nekom urođenom anomalijom kičmenog stuba, nakon ozljeda i operacija kičmenog stuba.



**ABDULAH NAKAŠ**  
OPĆA BOLNICA

JU Opća bolnica  
„Prim.dr. Abdulah Nakaš“  
Kranjčevićeva 12  
71000 Sarajevo  
Bosna i Hercegovina



#### Telefonska centrala

+387 33 285-100

#### Fax

+387 33 285-370

#### Web adresa

[www.obs.ba](http://www.obs.ba)

#### e-mail

[info@obs.ba](mailto:info@obs.ba)

#### Odjeljenje za neurologiju

Tel.: 033/285-292 dežurna medicinska sestra/tehničar  
033/285-293 dežurni ljekar  
033/285-296 neurološki kabinet

**Informativni materijal usvojen** (ovdje napisati datum)

Ovdje upisati verifikacioni broj Komisije za zdravstvenu dokumentaciju



**ABDULAH NAKAŠ**  
OPĆA BOLNICA  
Odjeljenje za neurologiju

## BOL U DONJEM DIJELU LEĐA 1. DIO

Informacije za pacijente



Pripremili i tehnički izradili  
Mr. sc. med. dr. Jasmin Kulenović  
MT Sanela Karić

## BOLESTI MIŠIĆNO-KOŠTANOG I VEZIVNOG TKIVA

### BOL U DONJEM DIJELU LEĐA

**Ostali nazivi:** lumbago ili lumboišijalgija, (kada se bol iz lumbalnog i lumbosakralnog predjela širiti duž jedne, rjeđe duž obe noge)

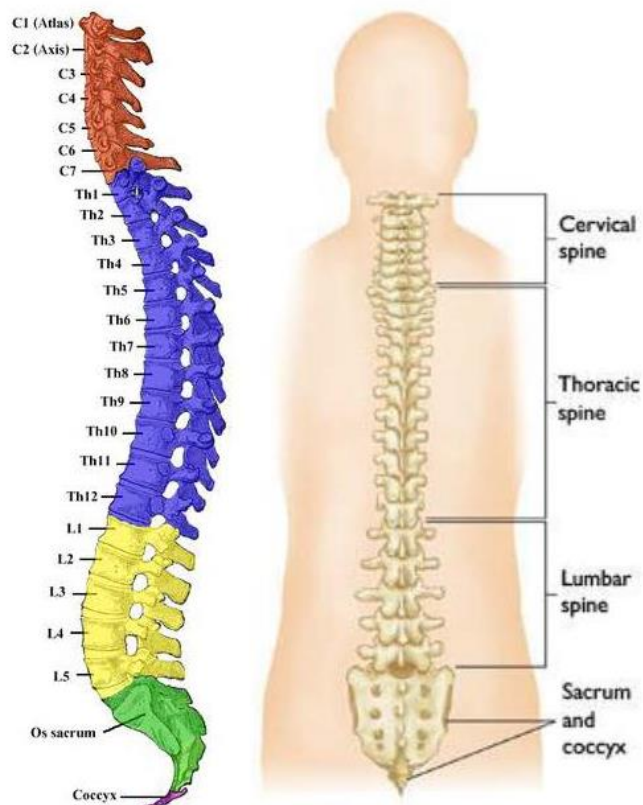
#### UVOD

Bol u donjem dijelu leđa je jedan od najučestalijih zdravstvenih problema današnjice. Procjenjuje da 80 % populacije tokom svog života ima barem jednom bolove u donjem dijelu leđa ili lumbalnom dijelu kičmenog stuba. Tako je bol u leđima postala veliki javnozdravstveni problem jer je najčešći uzrok izostanka s posla i velikog broja dana bolovanja.

#### ŠTA JE BOL U LEĐIMA?

Kičmu čini komplikovani anatomske sklop kralježaka (od kojih su 7 vratnih, 12 prsnih i 5 slabinskih), hrskavičnih međukičmenih kolutova koji omogućavaju pokretanje kralježaka, a povezana je i s brojnim mišićima, živcima, krvnim žilama i ligamentima, formirajući glavni noseći stub tijela. Omogućuje nam uspravni stav, a kralježci poredani u cijev oblikuju zaštitni kanal kroz koji prolazi kičmena moždina i korijeni živaca za ruke i noge. Stoga je zbog svoje mnogostruke funkcije kičma izložena stalnom mehaničkom djelovanju opterećenja (pritisku, micanju, savijanju, uvijanju, torziji), pa može doći do prenaprezanja i istrošenosti. Pojedini dijelovi kičme (vratni, prsni i slabinski) imaju različiti opseg pokretljivosti, od kojih su vratni izuzetno,

a prsni vrlo slabo pokretni. Na prijelazu između jednog dijela kičmenog stuba u drugi, najčešće dolazi do degenerativnih promjena, a koje su i izvorište boli. Npr. kod bola u donjem dijelu leđa bol može nastati u prsno-slabinskom prijelazu, u samom slabinskom dijelu, a najčešće na slabinsko-karličnom prijelazu između vrlo pokretnog i opterećenog zadnjeg slabinskog kralješka i vrlo slabo pokretne karlične kosti.



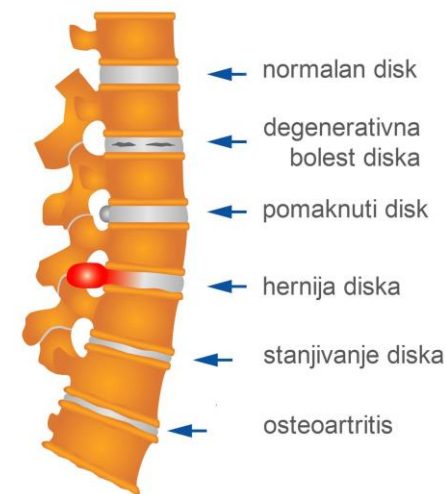
Slika 1. Anatomija kičme

#### UZROK

Navodi se više od stotinu različitih uzroka bolova u leđima. Najčešći uzrok je pretjerano nepravilno i prekomjerno tjelesno naprezanje koje premašuje

snagu leđnih mišića, veza i međukičmenih diskova. To može biti težak fizički rad, višesatni nepravilan tjelesni položaj (npr. dugo sjedenje u automobilu), a tegobe redovno uzrokuju opušteni ili prenapregnuti mišići. Tkiva koja su pretjerano napeta mogu se u jednom trenu zgrčiti i pretvoriti u izrazito tvrdu i bolnu regiju uz iznenadnu, žestoku i jaku bol. Bol u leđima može nastati i postepeno uz osjećaj nelagode koji postepeno jača i stvara sve jaču i jaču bolnost.

U starijih ljudi bol u leđima je često izazvana degenerativnim promjenama kralježaka i međukičmenih diskova (spondiloza, spondilartroza). Česta je i kod upalnih reumatskih bolesti. Može se razviti i kod prirodnih iskrivljenja kičmenog stuba (kifoza, skolioza), prirodnih razvojnih poremećaja kralježaka, nakon ozljeda, raznih upala, te osobito kod osteoporoze. Nije rijetka i kod drugih metaboličkih bolesti kostiju, a nalazimo je i kod primarne bolesti nekih drugih zglobova (najčešće kuka, pa i koljena) kada čovjek nesvjesno zbog bolova u nogama mijenja mehanizam hoda, pa se javljaju bolovi u slabinama.



Slika 2. Neki od uzroka bola u leđima